



**«В страну здоровья
всей семьёй!»**

**С семьёй Маликовой
Елизаветы**

**Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.
Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться —
На зарядку становиться!
Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.**





**Спорт нам плечи
расправляет,
Силу, ловкость
нам дает.
Он нам мышцы
развивает,
На рекорды нас
зовет
Все ребята знают,
Что закалка
помогает,
Что полезны нам
всегда
Солнце, воздух и
вода.
Кто с зарядкой
дружит смело
Кто с утра
прогонит лень,
Будет смелым и
умелым
И веселым целый
день!**



**На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!**





**Здоровые дети -
в здоровой
семье,
Здоровые семьи
- в здоровой
стране,
Здоровые
страны -
планета здорова,
Здоровье - какое
прекрасное
слово!
Так пусть на
здоровой
планете
Растут здоровые
дети!**





**Семья — источник радости и
счастья,
Любви неиссякаемый родник.
И в ясную погоду, и в ненастье
Хранит семья и ценит жизни
МИГ.**